

魅力ある活動で仲間の輪を広げよう

ゆうゆう甲賀

2014.1 第 18 号

発行者：ゆうゆう甲賀クラブ TEL：0748-62-6842
〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴307番地

FAX：0748-62-6096
老人福祉センター碧水荘内



信楽支部女性会員による
いきいきクラブ体操の指導
(ゆうゆう甲賀クラブ)



ゆうゆう甲賀塾第8講座
「お笑い講座」/落語家
林家染太師匠
(ゆうゆう甲賀クラブ)



市・支部・単々の活動



ニュースポーツ大会でラダ
ーゲッターを試技
(信楽支部)



友愛研修での100歳体操
(水口支部)



三世代交流グラウンドゴルフ大会
「おばあちゃんの視線に答えて」
(甲賀支部)



お手玉づくり 「真剣に針を使って」
(土山支部)



晴天のもと、グラウンドゴルフ大会
(甲南支部)

年頭雑感 老いの収穫



ゆうゆう甲賀クラブ
会長 堤 英隆

年をとるとみな減っていく。増えるのは年の数とシワの数だけで、あとは減ってくる。

平均寿命が延びたとは言え、目には見えないだけで減っている。そして、体力。目に見えて衰えてくる。

私の場合はお酒の量。最後に。働けば増えるがある年代以降は増えるものはない。

ある時「人生の旬」を覚えてもらった。今だ！決めた事に突進するしかない。歳をとると言う事は、個性になる事であるが、新しい年を迎えてそれぞれが自立し、健康寿命を培うことに邁進し、他人のために役立つ楽しさを満喫してほしい。

新年あけましておめでとうございます。



平成二十六年元旦 ゆうゆう甲賀クラブ

- 会長 堤 英隆
- 副会長 宮路 勇
- 副会長 中森 武
- 副会長 北澤 幸七
- 副会長 吉川 隆夫
- 副会長 寺田 督男
- 副会長 奥嶋 弥生



魅了しました！

信楽支部サークル
ほととぎすアンサンブルの演奏

勅旨保良会の手話コーラス

ゆうゆう甲賀クラブの動き

10/11 女性リーダー
研究集会を開催

282名が集い、盛況

陶芸の森
信楽ホール

アトラクション

講演

演題 「忘れそうな大切な心」

講師 長寿寺寺庭婦人
藤支照子氏



いいお話を聞かせていただきました。

ゆうゆう甲賀塾で
学んでいます

8/21 第3講座
エコと
エネルギーを学習

64名が受講
共同福祉施設



ストップ地球温暖化 金先生の講演

滋賀県地球温暖化防止活動推進員の金泳道氏より「地

球温暖化の影響と温暖化対策」や「日本のエネルギー現況とこれからのエネルギー」、「省エネ生活」について学習しました。

9/18 第4講座
あいコムこうかの事業と
放映スタジオ見学
71名が見学
あいコムこうか

「あいコムこうか」の事業内容の説明を聞き、放映場所の見学。キャストの椅子に座り、原稿の朗読体験もしました。

10/3 第5講座
信楽まちなか
芸術祭に参加
73名が参加
信楽まちなか会場



ボランティアガイドより登り窯の説明を聞く

第2回信楽まちなか芸術祭の「まちなか会場」を見学、ボランティアガイドさ

サークルだより

54名が参加してゴルフコンペ



ナイスショット

10月30日、水口町べ
 アズパウジヤパンカン
 トリークラブで、親睦
 ゴルフ大会を行いました。

優勝 松山 茂 氏
 (甲賀支部)

準優勝 野口 泰男 氏
 (土山支部)

第三位 飯塚 音治 氏
 (水口支部)

中原今日子氏から「身体を

10/21 第6講座 介護予防と健康づくり

63名が参加 共同福祉施設



オリジナルタヌキが展示

んに窯元での説明を受け、約200名の陶芸作家達が制作した、160体のタヌキを見学しました。

「現在の学生や子ども達の



山本教育長の講演

11/20 第7講座 子どものいじめと高齢者の対応は

70名が受講 共同福祉施設

知って楽しく体操！介護・ロコモ予防」について講演と体操の指導をうけました。



ジグザグ進行に挑む甲賀支部チーム

両チームとも、高度な実技テストに果敢に挑みました。

競技方法は、信号交差点の右折・横断歩道の通過・8の字走行・ジグザグ進行などの実技テストで得点を競います。

10/9 交通安全高齢者自転車大会に出場

守山市民体育館

「高齢者の子ども達や孫等への接し方」などの事例をあげて講演いただき、多くのことを学びました。

県立文化産業交流会館(米原) ゆうゆう甲賀クラブから、知事・県老ク連会長表彰で次の皆様が受賞されました。

知事表彰(敬称略)
 淡海の郷づくり推進事業
 上の平・中の組・川西・市場老人クラブ(土山支部)

県老ク連会長表彰(敬称略)
 老人クラブ育成功労者
 松村輝男(水口支部)
 福本 司(甲南支部)

11/7 第52回 老人クラブ大会

92名が参加

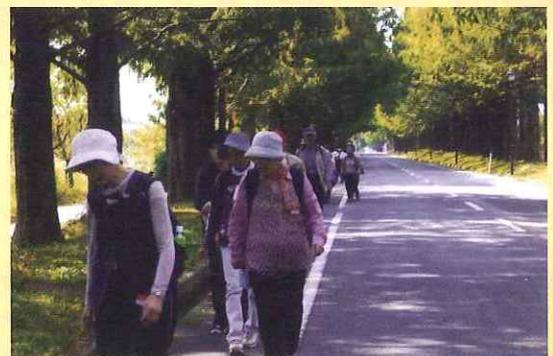
県老ク連の動き

優良老人クラブ
 葛木楽寿会(甲南支部)
 上朝宮万年青年会(信楽支部)

篤行者
 藤川 翠(甲南支部)
 谷口秀夫(信楽支部)

サークルだより

鯖街道とメタセコイア並木及び 哲学の道をウォーク



9月30日、49名の参加で「鯖街道・熊川宿とマキノ・メタセコイア並木通り」ウォークを。12月3日には、45名の参加を得て、「京都・哲学の道と賀茂川遊歩道」ウォークを行いました。両日とも好天に恵まれ、楽しく歩くことができました。

2月・3月は会員加入強調月間です。

会員の入会を促進しましょう!

私達のクラブは、地域社会に貢献し、支えあう仲間づくりの場でもあります。皆様の声かけで、一人でも多くの会員を増やしましょう。



支部だより

甲賀支部

交通安全高齢者自転車滋賀県大会に参加して

10月9日、守山市民体育館において「交通安全高齢者自転車滋賀県大会」が開催されました。

この開催目的は、高齢者に対する自転車の交通事故抑止のため、自転車の正しい通行ルール及び安全な利用について認識を深めるた



競技を終えてお疲れさんでした

めのものです。

競技内容は、「8の字走行」及び「ジグザグ走行」とし、競技方法は、4名1組による実技テストが行わ

れ、各採点項目の各団体チーム及び選手の減点総数をもって上位とする方式です。我がチームの出場選手は、支部体育部長会を中心として、福永和伴・中島泰郎・中島治雄・山口成行各氏に依頼し、数回の事前練習を重ねて大会に臨んでいただきました。

我々、通常の技術ではクリアできない相当難易度が高い競技でありましたが、練習の成果も含め万全の体制で臨んでいただいた結果、素晴らしい成績を収めていただくことができました。

特に、山口成行選手においては輝かしい特別賞を授与され、その努力が報われたことは大変嬉しく思います。選手の皆さん、大変ご苦労さまでした。

郷土の文化より身近に

10月4日、「郷土の歴史探訪」をテーマに、文化部長・女性部との合同研修会を初めでの試みとして実施しま

した。

同日開催の文化部長会及び女性部の「いきいきクラブ体操の練習」後に折角の機会であり、合同での研修会を、文化部会に所属の三日月勝見氏に講師役を依頼し開催したものです。

「隠岐椿神社の流鏝馬神事について」と題して、パワーポイントによる映像を活用して

1. 継承してきた行事と特色
2. 起源と沿革
3. 継承活動の経緯と状況
4. 定例行事の開催状況
5. 後継者の育成と今後

について、解り易く歴史を紐解き解説していただき、漫然とした今日までの知識でしたが、より深く理解することで郷土の歴史を身近に感じることができました。



隠岐椿神社 流鏝馬神事

第3回 健康教室を開催

高野老人クラブ

文化部長 田口勝

今年度の一大事業として「健康教室」の開催を4回予定しており、第3回目の「健康教室」が10月16日、31名の会員が参加のもと、公民館で開催されましたが、大変良く、熱心な勉強会となりました。

今回は、「骨粗しょう症対策」「おしっこ悩み・頻尿・尿もれ」についてビデオを中心に学びました。

「骨粗しょう症対策」については、食事・運動が大切であること、骨・筋力を作る栄養素について学び、運動に対しては、骨の強度・筋力アップ・体のバランス感覚等の重要性について学びと共に、実際にストレッチ等をやりながら和気あいあいの中で賑やかに行われました。

摂取量、一日の総排尿の目安（排尿日誌をつける）等や膀胱訓練・骨盤低筋体操等の運動も大切であること学びました。



健康教室で元気ハツラツ

みんな知らないことが多い、普段簡単にできるとあって、「良い勉強をした」と一連の健康教室については評判も上々でした。

これら健康教室を通じて普段不自由に思っていることが多いということに自覚し、それらに対する対策もすこしずつ認識して毎日を過ごすことができれば、この事業は有効であったと信じ、みんなの健康を願っています。

甲南支部

甲南庁舎周辺の美化活動

甲南支部延寿会
鶴田章則

甲南支部延寿会は、今年も全国一斉「社会奉仕の日」に合わせて、9月20日に甲南庁舎周辺の美化活動を行いました。

8時半には70名の延寿会会員が集まり、吉川支部会長の挨拶と、甲南地域振興課小倉課長よりお礼の挨拶がありました。

大きな延寿クラブの役割

杉谷延寿クラブ望月貞

私達、杉谷延寿クラブは会員数210名の大きなクラブです。特に地域に多く残る自然景観の維持保全に力を



地域での奉仕活動

注ぎ、6月・7月・9月に岩尾自然公園内遊歩道、地域内を通る東海自然歩道の草刈り整備作業、第二小学校前杉谷川周辺小公園の除草剪定作業を行いました。又、日常的な活動として当番制で毎月1日と15日には通学児童の交通安全立番と、子ども達の安全を守り地域の大きな役割を果たしています。



河川敷の草刈り作業

美化活動は庁舎前駐車場植え込みと歩道の除草、庁舎裏の傾斜地と杣川河川敷駐車場周辺の草刈りを実施することにしました。

河川敷は台風18号の豪雨で冠水のが見られまし



庁舎周辺の美化活動

たが、総勢50台の草刈り機のエンジン音を響かせ、広大な河川敷の雑草は一時間余りで刈り取られていきました。壮観でした。

全体の区切りがついたところで休憩。一同揃って日陰で市役所差し入れのお茶で喉を潤し、休憩後は残りの作業と庁舎前の草を取りまとめ、10時30分に無事終了しました。

恒例の日帰り旅行 鈴虫寺と京都水族館へ

田池老人クラブ

秋の行楽シーズンに入つた10月5日に、恒例の日帰り旅行を実施しました。今年、40名の参加で京都市内の鈴虫寺と京都水族館を

見学しました。

鈴虫寺では、鈴虫の音色の中で住職のユーモアのある法話を聞いた後、一つだけ願いを叶えて下さるといいうわらじを履いたお地藏さんの前では、多くの方が手を合わせてお願いをされていました。

午後には、水族館を見学。多くの観光客でしたが、予定どおりイルカショーや館内の展示も見られ、楽しく有意義な一日となりました。



京都水族館も見学

写生会の生徒に豚汁の振る舞い

柑子愛柑クラブ

秋晴れの好天のなか、今年も中学一年生の生徒が、

柑子の桜神社へ校内写生会にやってきました。桜神社の由緒は延暦年間、僧最澄日吉神を桜樹の下に奉仕したのが創記といわれます。

9月19日、自転車できた約100名の生徒らは9時すぎに境内に集合整列、社寺総代の方より歓迎と神社の説明を受けた後、早速それぞれがみつけた「いつまでも残したい風景」として制作にとりかかりました。

お昼には、愛柑クラブ女性部の奉仕による豚汁の振る舞いを受けてお弁当を食べました。これも中一時代の楽しい思い出となつてほしいものです。



女性部が豚汁の振る舞い

信楽支部

と、ある田舎の敬老会風景

田代天寿会
大平修

今年もお陰様で、元気で敬老の日を迎えることができました。

日頃は家に閉じこもりがちな人も、今日だけは区の役員さん達の送迎付きで、久々の顔・顔が揃いました。最近とみに交流の場が少なくなり、人と接する機会が極端に減る一方です。街ならともかく、田舎でも久しぶりに出逢ったと言うことも度々。あつてはならないことだとしても、老人の孤独死が新聞やテレビ等でよく聞く昨今です。



親交を深めた敬老会

そんな意味も含めて今日は絶好の機会、休肝日もなんのその、区の役員さん方と共に余興を楽しみながら親交を深める意義深い一日となりました。

手芸お喋り会

中平光寿会
岩弘子

「狭いながらも楽しい我が家」のような「手芸お喋り会」

昨年に引き続き、親睦を深めながら有意義な時を過しています。



お喋りと笑いで雑巾づくり

話題も豊富で、時の過ぎるのも忘れて、お喋りと笑いのなかで雑巾を縫い続けています。

出来た雑巾は福祉施設で使って頂いており、大変うれしく思っています。

私たちはこの「お喋り会」

に参加出来ることに喜びと感謝をしながら、次回の集まりを心待ちしている今日この頃です。

これからも健康で一人でも多くの参加を得、この会が少しでも発展することを願っています。

野菜づくりで親睦を

西紫雲会
岸之上美智子

西・紫雲会では、毎年いろいろな事業を計画していますが、今年度は新しい取り組みとして野菜づくりを始めました。

これは地域人権学習の一環として、キムチづくりの材料である白菜の作付けをしました。



白菜の作付け

この作付けには若い人達や多くの方々の協力を得て、大変楽しい雰囲気なかでの作業でした。

作付け作業中のお互いの会話を通じて、皆さんの絆がさらに深まったような気がしました。

環境整備

下朝宮万年青年会
服部定雄

我が会では、10月15日午前8時30分から、下朝宮福祉会館に集まり、国道307号線沿いと会館の清掃奉仕を行いました。



清掃奉仕活動

国道沿いの草を刈ると、普段気をつかない所に多くの空き缶やゴミがあることに気づかされました。

会館廻りは数人づつ手分けをして、草引き、溝の土上げ、庭木の刈り込み等に汗を流しました。

腰の痛い方、足の痛い方とそれぞれ障害がありますが、皆さん和気あいあいななか、元気に作業をして頂き、見ちがえる程美しくな

りました。皆さんのご協力に感謝して奉仕作業を終りました。

ニュースポーツで交流と親睦を

恒例となりました信楽支部ニュースポーツ大会を、去る10月15日午後1時30分から約150名の参加を得て盛大に開催しました。

本年は公式ワナゲとスカットボールの二種目で競技を行い、また自由試技としてラダーゲッターを準備しました。

スカットボールは初めての体験で、会場の町民体育館は終始笑いと歓声につまれ、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



初めての体験、スカットボール

水口支部

秋晴れのもと 体育大会

10月21日、柏木地区体育大会を開催しました。前日は終日雨で気温も低く開催が危ぶまれましたが、朝には打って変わって晴天、グラウンドの状態も良く、予定の8時に開会することができました。



ゲートボール大会

午前中はゲートボール。開会式には、水口支部老朽連宮路会長、柏木区長会増田会長に臨席いただき挨拶を受け、8時30分から試合開始。午後は、グラウンドゴルフで、1時30分開会式、2時にプレー開始。いずれも

元気で、年齢を感じさせないプレーで、日頃の練習の成果を発揮されていました。

総勢100名を越す参加を得て、この大会を通じ会員相互の交流と親睦を深め、健康増進・老後の生きがいを高めるという目的を達成し、楽しく、意義ある秋の一日でした。

成績(敬称略)

(ゲートボールの部)

優勝 泉チーム

準優勝 北脇チーム

第3位 宇田Aチーム

(グラウンドゴルフの部)

1位 林 信博

2位 青木 精一

3位 小嶋 仁郎

(柏木地区老人クラブ)

会長 山田 亨



表彰式

「ミニサークル」を 結成して15年

木枯らし1号が吹いた11月上旬、水口町柏木地区区公民館では、紅白の幕に囲まれた参加者の皆さん、ボランティアの皆さんの顔が輝いていました。

区長さんはじめ、各種団体各位の深いご理解・ご支援・ご協力のおかげで、「はればれ会」15周年記念大会を開催しました。

当日は、NPO法人みなくち理事長の堀井とよみ氏



堀井とよみ氏の基調講演

の基調講演「ミニサークル15周年のあゆみ」と題して、ご自分の体験をふまえ又、ユーモアたっぷりで身近な話題も入れてわかりやすく、

聴いている人の目を見、反応を確かめての楽しい講演でした。

その後は、水口町介護予防ミニサークルボランティア協議会交流部員により、お祝いの「よさこい踊り」「きよしのズンドコ節」の踊りをしていただきました。

(泉寿会女性部)

田中 のぶ子

秋の一日親睦旅行

好天候に恵まれた10月30日、伴谷地区老人クラブが企画した秋の一日親睦旅行に、バス4台、143名の参加を得、岸和田だんじり会館の見学に向かいました。

三百年の伝統を誇る岸和田だんじり祭りを映像と音響で体験でき、併せて展示物を通して祭りのすごみを感じることができました。

その後、紀州和歌山に行き、昼食会場では日頃お出会いすることの少ない方々が久しく親睦を図っていたことができました。

黒潮市場でのショッピング

グの後、国華園では「日本菊花全国大会」が開催されており、広い会場には端正こ



見事に咲き誇る菊

めて育てあげた菊が30万本見事に咲き誇り、只々見られるばかりで感激しました。この親睦旅行は和気合々の中で楽しく、秋の一日を過すことができました。

(伴谷地区老人クラブ)

宿谷 祥蔵

編集後記

皆様のご協力で広報紙が発行できました。心より感謝いたします。

昨年を表す漢字は「輪」でした。私達クラブは「和」を大切にしたいと思えます。会員皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(ゆうゆう甲賀クラブ 広報部一同)